名南病院地域

わいわい健康体操サロンに 参加して 真栄木場班 山口 トシエさん

▶椅子に座ってできる体質



11月に始まって今回で第3回目の体操教室です。月に1回、第3木曜日にやっています。めいなん新聞を見て参加した人、誘われて来

た人など、体操をやりたい人が集まって、歳は60代、70代、80代と様々です。毎回20名余りの方が集まっています。「高齢者がつまずかないように」と転倒予防がテーマで、理学療法士のお兄さんやお姉さんに毎回来ていただく、指導してもらっています。体操では椅子に座ったり、椅子につかまって足を動かすなど、激しい運動ではなく、普段あまり動かさない筋肉や、歩く上で重要な筋肉を中心に鍛えることで、転倒予防になることを学びました。他にタオル体操やストレッチも習いました。簡単な動作ですが、まじめにゆっくりやるというのも結構、力を使います。やさしいようでもやった一という達成感みたいなものも感じられ、気分よくやれました。1時間だけの運動ですが、次回が楽しみになっています。

名南診療所地域

「お食事サロン」 月1回開催しています。

昨年の11月から診療所にて地域の独居高齢者や高齢者の世帯の方を招いて『食事会』を月に1回始めました。きっかけは、診療所の多目的室で行っている絵手紙教室の皆さんが持ち寄りで食事をしたことでした。「持ち寄りでならここ(名南診療所の多目的室)で地域のお年寄りと食事会ができるね!」と、絵手紙教室の皆さんがボランティアとなり始まりました。食事に参加されたお年寄りの方たちも「大勢で食事ができて楽しい。」「いつもと違う珍しい

食事が食べられてうれしい」 「来月はいつ?」 と好評です。ボランティアの方 たちも楽しく参加しています。



▲みんなでそろっていただきまーす

「健康体操サロン」は名南診療所と昭和区滝子でも、「お食事会」はふれあいヴィレヂでも開催しています。 次回の日程や場所は4面の予定表をご覧ください。

を心のもずる。



第454号(部内資料) (毎月1回、1日発行)

発 行 医療法人 名南会 名古屋市南区豊田 五丁目 15番 18号

発行責任者 西本 義弘 ☎052-692-2388

年間購読料 600 円 一部 50 円

友の会の 多彩なとりくみ広がる

「誰もが健康で安心して住み続けられる街づくり」を合言葉に、友の会では今年度「お食事会」や「健康体操サロン」などあらたなとりくみがはじまり、昨年度からとりくんできた救急医療情報ボックスの普及も進んでいます。友の会の多彩なとりくみをご紹介します。

名南ふれあい病院地域

救急医療情報ボックスは わが家の命綱です

コスモス班 池田 昭子さん

長い人生には突然思いがけないことが起こります。 主人は2年前、突然脳梗塞で倒れ、 救急車でかかりつけの名南病院に運ばれたので心配はなかったけれど、 その時かかったこ



▲デイサービスえがおの利用者のみなさん (写真中央が池田さん)

ともない病院に運ばれていたらパニックになったと思います。 人間はとっさの時、判断力も言葉も出なくなります。これからいつ、どこで、なにが起こるかわかりません。特に1分1秒を争う時、救急医療情報は命綱です。緊急連絡先や病院の連絡先などのほかに、健康保険証のコピーや薬の内容も、一緒に冷蔵庫に入れてあります。まわりのみなさんにも「救急医療情報ボックスを用意しておけばいざという時、助かります。とっても安心だよ」と勧めています。

名南会ホームページ

URL http://www.meinan.or.jp/

られました。

本に住む私たちにで

(金山総合駅南口から徒歩3分)

(平針駅2番出口から徒歩3分)

PM5:00~7:00

その他随時(御相談に応じます)

▶高畑アクセス法律事務所

TEL (052)362-3731

電話 052-804-1251

(平針事務所)

電話 052-682-3211

きることを考えさせ

3 震災 民 医 連

名南病院 外来看護課長 丸田 須美子

たり

病院

は厳しいものでした。 れ程の雪は10年ぶりくらい」 ぐ目の前にあります。 懸命に患者様のことを考え頑張っていましたがその 病棟」 JR福島駅からバスで20分ほど行くとわたり病院がす 検討も行われ、 支援当日から雪も降りました。 新たな病床編成も加わり、 とか。 病床は196床。 現状

を余儀なくされ、 でした。 病棟です。 少なくなっ 2日目屋から、 私の支援場所は、 私の仕事は、 小児科は、 たとの事です。 浪江の仮設住宅地域の班会に行きまし ベッドも廊下に押しやられている状態 清潔ケアが主です。 放射能汚染に伴う人口の減少によ 科と小児科・ 小児部屋は、 亜急性期 時々内科入院 病床の混合

とができました。 同した問題解決には至っていない現状も話で理解するこ との関わり うです。 ・センター援助で、 そこは、 班会には20名程度の参加で、 をしない孤立した方が多いと聞きます。 高齢者の方がおよそ200名程度みえるそ 頑張っているそうですが、 出たがらない 町村の共 サポー

何をどう思いどう生きるか~子供たちの声に耳を傾け 浪江の仮設住宅地域の班会で(丸田看護師) 福島に残った人、そ 現状の福島の状況を て〜」を内容に話を 勉強することができ た。福島を離れた人、 のDVDをみて でいることを知り ぞれが迷い、 ていただきまし 支援中にフ 改めて、

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市天白区平針2-808ガーデンハイツ平針1階

※事前に電話予約が必要です。※電話の際、名南会社員、名南

中川健康友の会員である旨、申し出てください。

▶

弁護士法人 名古屋南部法律事務所 TEL (052) 682-321 1

3月5日・19日 4月2日・16日

中川区高畑 2-110 サンライズ第2 ビル2 階

名古屋市熱田区新尾頭1-6-9金山大和ビル2階

め

支援2日目、

薬剤師の職員の方による「原発事故によ

「成年後見制度とは



名古屋南部法律事務所 伊藤 朝日太郎

賃貸、 害により判断能力が著しく低 結ぶことができます。 金等の財産を管理することがで 成年後見人は、 銭管理等を行わせる仕組みです。 きますし した方に成年後見人をつけて、 神病、認知症などの精神上 成年後見制度とは、 福祉施設利用などの契約を 本人に代わって売買 、本人に代わって預 知的 障 一の障 害

防ぐことができます だ契約を取り消すことができま 財産を失ったり、 ので、 また、成年後見人は本人が結 の被害にあったりすることを 本人が不用意な契約をし 悪徳商法や詐

もあ

ります

等)が、 ことが必要になります 見を開始するよう申 後見開始の申し立ての 人や4親等内の親族等(配偶 子や孫、おい 年後見人をつけるときは 、家庭裁判所に対して め () 際 は

家庭 推薦しておくことができます。 後見人には親族がつくことも 所に ŋ 誰 法 ます |裁判所が判断しますが を後見人に選任するか 対して、 社会福祉士等の 護 0 士 がつく場 可 法書

判

し立てる いとこ

必要となることもあります。 人の精神状態についての鑑定が 明する必要があります。 能力が低下していることを証 治医の診断書等で本人の 後見人候補者を また、 裁 士 判

病 利 用

で構成する「名南病院院所利用委員会」で検討させていた 名南病院の「ご意見箱」にお寄せいただきましたご意見 だきましたのでご紹介します。 につきまして、職員と友の会役員

で診察になるかわかるようにできませんか。

討を進めていきたいと思います。どうぞよ はスタッフに聞いていただければ結構です。 あるかもしれません。ご迷惑をかけて申 の前に何人位待っているか確認したい場合 たいと思います。また、それまでの間、自分 せんが、改善できないものか検討していき 変更にもなるので時間はかかるかもしれま なかったり診察室が複数あるために順番通 人くらいで呼ばれるのか不安になることも ありません。今回のご指摘はシステムの 診察に呼ばれなかったりするためあと何 しでも待合い時間が苦痛でないように検 した時間通りに診察の順番がまわってこ ご意見ありがとうございます。予

> たぺたと音を立てて歩いているのを見かけ せるので履 た。だらし 職員がスリッパ様の履き物でペ き物を検討できないか。 なく見えるし余計な音を発生さ

実際の現場でも生かして患者の皆様が不 については ようにしたいと思います。ご指摘の履き物 を行い、在 しくお願 けに改善. についても 履き物に統 快にならな で研修を行っています。研修で学んだことを 員の接遇 いいたします。 していきたいと思いますのでよろ ご意見をいただいた事をきっか 、看護師は基本的にシューズ様の 職職員についても年1回の割合 マナーについては入職時に研修 こ意見ありがとうございます。職 いような身の振る舞いができる 一しようとしています。他の職種

このほかのご意見と回答は次号以降 に掲載させていただく予定です。

病 助 への受け入れへ

事務長

利用者さまに補助犬を同伴された面会希 かったため れに対するマニュアルはもとより んが対応されたのですが、補助犬の受け入 望者がありました。休日だったため、守衛さ 年秋、 かたらいの里へ入所されている 判断に困るというケースがあり 前例もな

初回

相談のみ

無料

聴導犬の三種の犬の事をいいます。 法の一部が改正され、従業員数五十六人以 一の職場を対象に補助犬の受け入れを義 られました。補助犬とは盲導犬・介助犬・ 化し、同伴を拒んではならないことが定

平成十九年十二月に身体障害者補助犬

ています

への周

ので、ケー 全館で補助犬を受け入れることになりまし 心を持つて など個別の対策をとってまいります。 た。ただ、犬に対するアレルギーや強い恐怖 スケースで受け入れ箇所の制限 いる利用者さまもいらっしゃる を機に名南ふれあい病院では、

ます」との啓蒙ポスター 外来や病 |棟には「補助犬を受け入れてい



事だと実感しました。

る時も検診の大切さを力説しています。

ひまわり班

鎌田みつよ

名南健康友の会

友の会の活動で大腸がんの検診を勧め

らですよ」と云われ、本当に検診が大

礼を云うと「毎年検診をやっているか

先生に早期にみつけていただいたお

②を勧めています

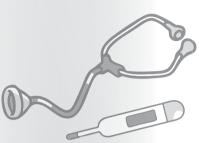
今年度の検診は3月末までです



もなく再発の心配も少ないと云われ安 ので身体への負担も少なく、 たが、早期だったので腹腔鏡でやれた ショックで目の前が真っ暗になりまし り手術をしました。 昨年の検診で主人の肺がんがみつか 肺がんと聞いて 他に転移

心しました。





家族みんなで特定健診を受けて

るついでに肺がんと大腸

がん検診を受けていま

兄夫婦とご近所の5

く「特定健診」に出かけ

名古屋市から届

見のためにも心して、 せて名南診療所へ。予約 療不要を望みながら…。 なので待ち時間も少なく としました。今回また「要 要再検に。大腸カメラを 前々回に大腸がん検診で て助かっています。 に行く予定です。 **受けた結果「正常」でホッ** 人で一台の車に乗り合わ 」が出て、 近々診察





名南健康友の会 北原ひよこ班 湯浅道子

名南健康友の会

不動

みて下さい。 を必要とする現場に遭遇。 はAED!! の勉強会。 、私は、救命の方法は知らない。 今年も無事に終わりました。 明日の普通。 ^{*}救命の手順、こんな時に もしも…あなたが救 今年で三回目 想像して 今日 命

必要とする時、あなたの判断は? だけだったとの思い、行動も、『正義』 最後にあなたの大事な人が救命 出来ない。、見ている

診療所2階多目的室 人¥300



11:00~

学習会&お食事会 デイサービスえがお



名南病院地域 14:00~ 世話人がおつかれ様:

健康の話 講師:辻村文宏医師 ぜんざい付 名南病院多目的室



丸一さとみ

学習会「生活習慣病・糖尿病について」 講師:村山薬剤師(名南病院) お食事付 - 名南診療所2階多目的室



☆あそぼ☆ 10:00~ 子育でサロン ^{申込不要}

名南診療所2階多目的室



健康ウォーキング

守山区東谷山 現地解散 無料 地下鉄伝馬町駅9:30.地下鉄大曽根駅10:15集合



_{名南診療所}『ふれ愛お食事サロン』

名南診療所2階多目的室



13 名南健康友の会績

13:00~ (詳細は次号に掲載します)



おり紙講習~かぶとを作ろう~

14:00~ 名南病院多目的室 材料代のみ必要(¥300前後)



11:30~

ふれあいヴィレチ 一人¥300

お問い合わせ・_{はすべて} お申し込み

★印は申込み必要

• 中J

事だと実感しました。

る時も検診の大切さを力説しています。

ひまわり班

鎌田みつよ

名南健康友の会

友の会の活動で大腸がんの検診を勧め

らですよ」と云われ、本当に検診が大

礼を云うと「毎年検診をやっているか

先生に早期にみつけていただいたお

②を勧めています

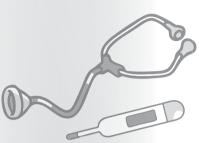
今年度の検診は3月末までです



もなく再発の心配も少ないと云われ安 ので身体への負担も少なく、 たが、早期だったので腹腔鏡でやれた ショックで目の前が真っ暗になりまし り手術をしました。 昨年の検診で主人の肺がんがみつか 肺がんと聞いて 他に転移

心しました。





家族みんなで特定健診を受けて

るついでに肺がんと大腸

がん検診を受けていま

兄夫婦とご近所の5

く「特定健診」に出かけ

名古屋市から届

見のためにも心して、 せて名南診療所へ。予約 療不要を望みながら…。 なので待ち時間も少なく としました。今回また「要 要再検に。大腸カメラを 前々回に大腸がん検診で て助かっています。 に行く予定です。 **受けた結果「正常」でホッ** 人で一台の車に乗り合わ 」が出て、 近々診察





名南健康友の会 北原ひよこ班 湯浅道子

名南健康友の会

不動

みて下さい。 を必要とする現場に遭遇。 はAED!! の勉強会。 、私は、救命の方法は知らない。 今年も無事に終わりました。 明日の普通。 ^{*}救命の手順、こんな時に もしも…あなたが救 今年で三回目 想像して 今日 命

必要とする時、あなたの判断は? だけだったとの思い、行動も、『正義』 最後にあなたの大事な人が救命 出来ない。、見ている

診療所2階多目的室 人¥300



11:00~

学習会&お食事会 デイサービスえがお



名南病院地域 14:00~ 世話人がおつかれ様:

健康の話 講師:辻村文宏医師 ぜんざい付 名南病院多目的室



丸一さとみ

学習会「生活習慣病・糖尿病について」 講師:村山薬剤師(名南病院) お食事付 - 名南診療所2階多目的室



☆あそぼ☆ 10:00~ 子育でサロン ^{申込不要}

名南診療所2階多目的室



健康ウォーキング

守山区東谷山 現地解散 無料 地下鉄伝馬町駅9:30.地下鉄大曽根駅10:15集合



_{名南診療所}『ふれ愛お食事サロン』

名南診療所2階多目的室



13 名南健康友の会績

13:00~ (詳細は次号に掲載します)



おり紙講習~かぶとを作ろう~

14:00~ 名南病院多目的室 材料代のみ必要(¥300前後)



11:30~

ふれあいヴィレチ 一人¥300

お問い合わせ・_{はすべて} お申し込み

★印は申込み必要

• 中J

ま

ました。 7ヶ月なので、

母親に見せて

育児に役立たせ てもらいたくて渡しています。 家庭でのケアのポイントのページを。今、孫が プロだとの記事は、なるほどと思いながら読み んでいます。地域医療の担う「ややこしい」の 「医者の言い分、患者の本音」も興味深く読

いれん、頭部打撲の場合」受診のタイミング、

1月号では「子どもの救急、発熱、

嘔吐、

読んでいます。

めくり、

「いつでも元気」が来るとひと通りページを

自分の健康に役立ちそうなページを

色々な話が出来ます。また、社会情勢の記事 ると一人で9種類もの薬を飲んでいる人など 活動も興味深く読んでいます。 旅の事、料理の事、また、全国各地での仲間の ています。例えば、 んはどんな薬を飲んでいるかね」と声をかけ いつでも元気」の記事を使って健康の話をし また、月1回地域でのたまり場「えがお」で 薬の話の記事で、 「みなさ

名南健康友の会 副会長 伊東 毎日の生活に役立つ記事が多いと思います。

繁

仲間 新聞の「ちぎり絵」教室で つくり

す。作品は名南病院の友の会コー 広場で(会費200円)で行っていま 午後1:30~3:30に名南わいわい ぎり絵」教室を、毎月第4火曜日・ ナーで展示もしています。 名南健康友の会では、月1回「ち

で楽しんでいます。5~6年前から め)③仲間づくりをすすめたい、と ています。 2冊発行もし仲間と楽しく過ごし 新聞ちぎり絵」「新聞ちぎり絵」の 交流もしています。本も「始めての ぎり家」を立ち上げ全国の仲間と 仲間の一人がホームページ「新聞ち 宅で毎週サークルとして10名ほど 思ったのがきっかけです。今では、自 定年退職後に①ボケ防止 新聞を活用…和紙が高額なた 私が、「ちぎり絵」を始めたのは、 2 1 1

佐藤

緑区

五子

進室・松土までお知らせください。 載希望の方は名南会事務局健康推 でも)を特集したいと思います。掲 皆さんの家族、ペット、お庭自慢(何

•		日曜日		班会	班 会 内 容	班会場所		日曜日	班	E 会		班 会 内 容	班会場所
		1日金	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		4日 月	16:00~	えんがわ班		歯周病	デイサービスえんがわ
_		4日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		5日 火	14:00~	内田橋西班		塩分ひかえめな食事	名南診2F多目的室
_		5日火	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場			19:00~	御劔班		花粉症	水谷宅
_		6日水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	名		14:00~	昭和区健康サ	ロン	タオルを使った体操	ハットリ
	名	7日木	14:00~	道徳地域合同班会	(名南わいわい広場			11:00~			話人さんご苦労様会	名南診2F多目的室
	1 1		14:00~	名南病院地域世話人さんお疲れ様会		名南わいわい広場	南	12日火		絵手紙班会&		健康体操	名南診2F多目的室
		8日金	13:00~	歌謡舞踊教室		名南わいわい広場			14:00~	絵手紙教室	-77-	絵手紙	名南診2F多目的室
	南	11日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	診		13:30~	コーポラス別	ΙŦ	花粉症	コーポラス集会室
2		12日火	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		14日木		名南診健康の		セラバンドを使った体操	名南診2F多目的室
	病院	13日水	13:00~	歌謡舞踊教室		名南わいわい広場	療			ひよこ昼班	平1木	マイコプラズマ肺炎	たまり場ひよこ
		14日木	14:00~	木場地域合同班会		名南わいわい広場		19日火		豊北·診療所合		血管年齢	伝馬コミセン
		15日金	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	所	21日木		<u>豆北·砂原別口</u> 平郷班	띠띠	骨粗鬆症	
		18日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		25日月			IT	プロウイルス	湯浅宅
	地	19日火	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場				北原ひよこ別)I		
3		20日水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場			14:00~	絵手紙教室		絵手紙	名南診2F多目的室
左		21日木	14:00~	わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場	域		13:00~	さわやか体接		体操	名南わいわい広場
年	l	22日金	14:00~	名南班	花粉症	久保寺宅			15:15~	さわやか体接	架	体操	中川診友の会ルーム
	域	25日月	13:00~ 15:00~	囲碁教室 囲碁ミニ班会&教室		名南わいわい広場 名南わいわい広場	-		10:00~	八事班	^	ストレッチ	八事コミセン
3		26日火	13:30~	四巻ミー班云Q叙至 ちぎり絵教室	歯周病 ちぎり絵	名南わいわい広場			14:00~	編み物同好	立	編み物	名南診2F多目的室
		27日水	13:00~	歌謡舞踊教室	 歌謡舞踊	名南わいわい広場	 		14:00~	ヨガ班		ヨガ	中川診友の会ルーム
月		28日木	10:00~	新三条班				6日 水		さわやか体	操班	さわやか体操	中川診友の会ルーム
		29日金	13:00~	歌謡舞踊教室		名南わいわい広場	1 '		14:00~	ヨガ班		ヨガ	中川診友の会ルーム
予		2日土	13:00~	ひまわり班	107 (PIMIS 1 PI II)	鎌田宅	Ш		15:15~	さわやか体持		さわやか体操	中川診友の会ルーム
	名南ふ	6日水	11:00~	ふれあい呼続地域世話			診	14日木		絵手紙教室		絵手紙	中川診友の会ルーム
定	用			滝の水班	免疫力を高める食事	佐藤宅	療	16日 土		ヨガ班		ヨガ	中川診友の会ルーム
	ñ	15日金	13:00~	なでしこ班		デイサービスえがお	所	21日木	13:00~	絵手紙教室		絵手紙	中川診友の会ルーム
表	れあい	19日火	14:00~	コスモス班		デイサービスえがお	地	22日 金	14:30~	中川健康友の)会世記	舌人さんご苦労さん会	中川診友の会ルーム
	虚	.017	13:30~	豊北·診療所合同班	血管年齢	伝馬コミセン	域	23日 土	13:00~	囲碁の会		囲碁教室	中川診友の会ルーム
	院	21日木	13:30~	鳴丘班	AED·救急救命	会員宅	以		14:00~	ヨガ班		ヨガ	中川診友の会ルーム
	病院地域	22日金	14:00~	ふれあい認知症学習会・介護相談会		豊田コミセン		27日 水	15:15~	さわやか体接	いい 乗班 しんしん	さわやか体操	中川診友の会ルーム
	域	26日火	11:00~	まちかど健康チェック		アピタ南店		30日土	14:00~	ヨガ班		ヨガ	中川診友の会ルーム
•	ヹ	名南病院	毎週金	☆曜日 10:00~11:	00 お茶だしボ [・]		名南ふ	れあい病院地域	19日火	10:00~	ゆめ:	っこ広場(子育てサロン)	ふれあいヴィレチ
	ボランテ	名南診療	新 毎週月 ※第4词]曜日 10:00~12: 園はサービスデー(ケーキが		ン	名南	診療所	28日 木	10:00~	あそ	ぼ(子育てサロン)	名南診2F多目的室
	イア	中川診療				ーナー(コーヒー、お茶付)	名南	診療所	5日 火	11:30~	お食	事サロン(食事会)	名南診2F多目的室

名南ふれあい病院2階病棟のみなさん

こんにちは、

名南

Š

れ

あ

13

病

です

療やケ 院 2 F 者様にそれぞれの んで 様 \exists し今年9. ケ、リ 病棟 ます とし 病棟とし 棟 個 は 場 IJ 回復期 て退: 夕 IJ 面 そこで ハビリ 0 ッ ピ 年 患者様に -目を迎 て、 院支援 フー ビ IJ 行 視点で接 IJ わ を提供 ij は、 ځ 丸となっ れ 働 えます。 入院生 る あ 0 ,う視 取 日 った医 IJ ___ できる 中 つ _ ŋ テ

組 7

活

安全に が 会復 でなく、 安や様 組 1 日 5 患者 る 様 などとも連 R 自 が 学 暮 様 ク 信を持 地域の在宅サ 家族 を大切 5 できるように今後 び Þ ・ご家族の 退院後は当法 懸けて な思 して な 携をとり が って いと思い いくた 地 いを大切 私達 在宅復帰 0 域 ます ょ 抱えて なが で安 つながら、 り 8 人内だ ス ビス事業 にネ にし ょ 夕 ら 心 ッ 13 13 社 援 患 け サ な フ る ッツ 7

病

□は健康の入り□シリーズ②

マウス (口腔乾燥症) のお話

ドライマウスとは、何らかの原因で唾液 の分泌が減少して口の中が乾くことです。 そのような状態が続くと、舌の痛みや口臭 など様々な症状があらわれ、むし歯や歯周 病などの原因にもなるといわれています。 ドライマウス人口は年々増加しており、現 在は800万人とも推定されています。しか し、ドライマウスはまだまだ自覚者の少な い症状でもあることから、潜在的なドライ マウス予備軍は約3000万人にも及ぶとい われています。

ここで、ドライマウスのチェックをしてみ ましょう!!

以下の項目に当てはまる数が多いほど、ド ライマウスの可能性が高くなります。

- 口の乾きが3ヶ月以上毎日続いている
- 乾いた食べ物を飲み込む際にしばしば 水を飲む
- 日中水をよく飲む 3.
- 4. 夜間にのどが乾いて水を飲む
- 乾いた食品が噛みにくい
- 6. 食べ物が飲み込みにくい
- 7. 口の中がネバネバする
- 8. 口の中が粘ってしゃべりにくい
- 9. 口臭がある

10. 義歯をしているせいで傷つきやすい 結果はいかがでしたか?

では、なぜドライマウスになってしまう のでしょう?

ドライマウスは様々な原因で唾液の分 泌量が低下し、口の中が乾燥する病気で す。一般的には加齢による唾液の分泌機能 の低下があげられ、その他、糖尿病や腎不 全などの病気を介して起こることもあれ ば、ストレスや筋力の低下、さらには薬剤の 副作用で起こることもあります。口が乾く 副作用を生じる風邪薬や抗ヒスタミン剤、 血圧降下剤、抗うつ剤など薬剤の服用、ま た、口で呼吸をしたり、軟らかい物ばかりを 食べることで、あご周辺の筋力が低下する ことによる唾液の分泌機能の減少など、生 活習慣によるものがあります。

また、飲酒や喫煙によっても唾液分泌が 減少します。

さて、ここまでのお話で【ドライマウス】 について、概ねご理解いただけたかと思い ます。

次回は、ドライマウスについて、更に詳し くお話します。

歯科医師 久保 晴奈

往診地域は、はみんぐ歯科から5キロ圏内。南区・瑞穂区・港区・熱田区・緑区・天白区の一部です。

歯についてのご相談・診察予約は

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

○(第1、5)

外科/整形(隔週)

乳腺・甲状腺(隔週) ○

糖尿病初診

者教室は第

3の月曜日夜

乳腺・甲状腺は

(水)・(金)で

隔週 交互

※夜診

整形○

到腺·甲状腺

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

整形〇

小児予防接種(第1、3

>糖尿病 ○ 禁煙外来

皮膚(

田辺

純

TEL 691-3171(代) FAX 691-0200 予約専用0120-10-3171

内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科 消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・ リハビリテーション科

受付・診療時間 (4院所共) 名南ふれあい病院 は午前診のみ

午	受付	8:30~11:30
前	診療	9:00~12:00
75	受付	5:30~7:30
夜	診療	6:00~8:00

:月・火・水・木・金の午前

腸:月・水・木・金の午前、月・水の午後

気管支:木の午後

名南ふれあい病院

TEL 691-0041(代) FAX 692-5732

内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科 整形外科・リハビリテーション科・脳神経外科 放射線科

			3 0031 1 17 1031		3 0,051 1 17 1,051 0		
曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	0	○ 外科系○	0	0	0	○ 整形○
午	後	ものわすれ外来					

到腺・甲状腺()

整形

乳腺·甲状腺

皮膚〇

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。 火曜午前の外科系単位は早川医師担当。

日

内科 1 2 3

内科

内科 4

小児科

外科 1 外科 2 外科 3

内科

内科

内科 4

小児科

整形○

整形

(ギプス外来)

泌尿器

整形

前

午後 特 診

夜

診

^{名南介護老人} かたらいの里

TEL 691-8085 FAX 692-5732

通所リハビリテーション (月)、(火)、(水)、(木)、(金)、(土) 9:30~15:40

デイサービス庵

TEL 691-2497(代) FAX 692-2667

診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科 名用診囲所リハヒリ (月)~(エ) 9.3U′

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	0	○・往診	○・往診	0	0	0
午	後	往診	往診	往診	往診		
夜		0					

中川診療所

診療科目 内科・小児科

TEL 301-2631(代) FAX 301-3018 中川診デイケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:30

(月)~(金) 9:30~16:40

※小児相談・予防接種(第2・4 水曜日 午後)

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	0	0	0	0	0	0
午	後	往診					
夜		0			0	0	

南在宅 総 きずな 合セン

TEL 692—4038 FAX 692—7092

名南訪問看護翁がきずな

※訪問看護ステーションでは 24時間連絡対応いたします。

名南ヘルパー猛っきずな

居宅介護支援事業所



2013年3月より

家庭で看護や介護が必要な方の在宅療養を支援します。お問い合わせ下さい。月~金 9:00~17:00、土 9:00~13:00

にてのかぎ

サラリーマンが毎月もらうもの 「正常」を英語で言うと?

出題 大森久紀 名南診療所所長

古い都のこと

5

非句を作ったり、批評しあっアメリカの治安職名

西部劇でよく耳にする

18 17 14 12

板敷きの部屋のこと 英語で言うと プラン

トパンツ、丈の短いズボンの

□音楽」はマンボ、 ボサノバなど中南米の民族

愛」を英語で言うと? |大聖堂|などで有名です

23 21

建物と建物の間の狭い道七十七歳のお祝い

イタリアの都市、「□□の斜塔」「□あの世に行く途中で渡るという川

音楽です

モデル:理学療法士 大塚 健太

○ タオルを使用して背中のストレッチ!

自宅でも出来る背中のストレッチ方法をご紹介します。 背中が曲がると「腕が上がりにくい」、「姿勢が悪くなる」等の 原因となることがあります。

I. ストレッチ方法① ~寝て行う方法~



①タオルをご用意ください(出来 ればバスタオルの様な大きめの 物が良いです。) 仰向けになって 寝ころびます。腰の位置に丸めた タオルを挿入します。



②そのまま1分ほど寝ころんだあと タオルを体の上の方に移動させて 更に寝ころんだ状態で待ちます。

Ⅱ. ストレッチ方法② ~座って行う方法~



① 壁に背中が着くように座り ます。腰の位置に丸めた タオルを挿入します。



② そのまま1分ほど座って 背中を伸ばしたあと、タオル を体の上の方に移動させて 更に座った状態で待ちます。

※注意点

途中で体が曲がった状態では効果が出ないため出来るだけ体を 反るようにしてください。

※注意点・痛みが有る場合は運動を控えてください。

- ・体調に合わせて無理せず行って下さい。
- ・医師に運動を制限されている方は行なう前に相談してください。

8 11 12 10 15 13 14 16 18 D 19 20 21 23 22 25 24

【**パズルの解き方**】クロスを解いてA~Qにはいる文字を順に並べて、 出来た言葉を答えてください。緑のマスの中には「かたらい」の文字が入ります。

□≥♪ 小林一茶の俳句です

Α	В	С	D	Е	F	G	Н	
-	17	1	D 4	N.I.	_	Б	_	_
J	K	L	IVI	IN	U	٢	Q	H

よこのかぎ - - - - -

- 1 マツタケ、シイタケ、エノキタケ、 シメジ、マイタケ、エリンギ・・・・
- 4 刈り取って干した草
- 7 現実には存在しない理想郷
- 9 「□□詰」「□□ジュース」「空き
- 10 顔が長くて「ヒヒーン」と鳴く動物
- 11日の出を英語で言うと?
- 15 上部⇔

13 オーストリアの詩人、小説「マル

16「教育□□□会」「予算□□□

テの手記」の作者

- 会」「学級□□□」「執行□□ □」「民生□□□」
- 18 奈良公園にたくさんいる動物
- 19 芝居で、舞台の裏側で働く人
- のこと
- 21 気が弱いこと 22 科学技術を英語で言うと?
- 24 英語の女性の名前、「赤毛の□□」
- 「□□ルイス 25 「魔法使い」のかしこまった言い方
- (かな?)

正解者の中から抽選で3名の方に図書券をさしあげます。【応募要項】締め切り3月31日(日) 答えをハガキで名南会本部事務局まで送ってください。

〒457-0841 名古屋市南区豊田 5 丁目 15-18 名南会本部事務局パズル係

「めいなん」新聞への感想や近況などお書き添えください。その他、寄稿・詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

452号の答えは「ガンジツヤ ジョウジョウキチノ アサギソラ」 38通の応募があり、34通正解 (当選者) 藤井 和子さん(大府市) 村林 令理さん(南区堤町) 久保田 清司さん(緑区鳴海町)

早寝早 い事が 菜や魚 起

早寝早起きを心がけるようにしています。 -寝早起きについて」最近、この年になり、 きた朝は、 ・起きは三文の徳」と言います あるような気持ちになります 購入して帰ります。 寒い冬だからこそ早寝早起き 朝 市 へ出掛け 康づくりにも て、 昔の人は、 新鮮な が

パス一つ

市バス地下鉄 ペガサスだ 死なない 九条在りてこそ

語る災い

無きが幸

この国

殺さな 201

3(二重丸 人皆)幸の 年となれ

柳

らしく愛着がもてますね。 ビリテーションを利用している方々の作品 めいなん452号(新年号)の 素敵なヘビですね こわいイメージをもちますが、 とても素敵です。 起きで出掛けると、 支の作品楽しみにしています。 見ての感想です。 港区錦町 ヘビというと、 かたらいの里通 小 いい事があり 野 毎年作 なをみ 第1面 すごくかわい 何となく 成 する さん

> 単健 きしん

康

できる

る様、

努力したいと思います。

緑区有松

Ш

瀬

綾子

さん

所リハ の写真 人暮ら 動不

らしの運動不足に

しになり、気ままに過ごしていると 簡単健康体操_

名南病院 栄養課 岩間 正樹 (調理師)

カブと葉のそぼろ炒め

油っこいおかずを ヘルシーに仕上げる調理法



おいしく食べながら油っこいおかずを カロリーダウンさせる調理テクニックを紹介します。

***** 材料 (2人分) ***** カブ(葉つき) -二個(220g) 1/2かけ ごま油 小さじ1 50g 鶏挽肉 -1/2カップ 大さじ1 小さじ2 小さじ1

作り方 ******

- ①カブは葉とカブに切り分け、カブは皮をむいて6等分 のくし形切りにし、葉は3cm長さに切る。しょうがは せん切りにする。
- ②なべに油を熱し、鶏挽肉、しょうがを入れて炒め、 挽肉の色が変わったらカブの葉、カブを加えて炒め 合わせ、だし・酒・醤油・砂糖を加えてひと混ぜする。 煮立ったら弱火にし、ときどき混ぜながら15分ほど 煮る。
- カブの葉には、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ 働きのあるビタミンKが多く含まれています。今回は カブの葉がたくさん食べられるメニューにしました。

中川区下之 | 色町 中 島 政子 さん

体にもいいですよ

港区木場町

難民を生む 松井 原発は 俊宏

さん

で来ているのがよくわかります。「簡 足!自信のあった膝、腰が少しづつ 操」を参考に「継続は力なり」を